

ملخص

# إدارة الغضب

رائد التنمية البشرية ... المحاضر العالمي  
د. إبراهيم الفقي

H.I.Elfarh

# أجب بنفسك : بماذا تصف الغضب ؟

• الغضب هو:

• هل تغضب دائما ؟

• بماذا يشعر جسمك وأنت غاضب ؟

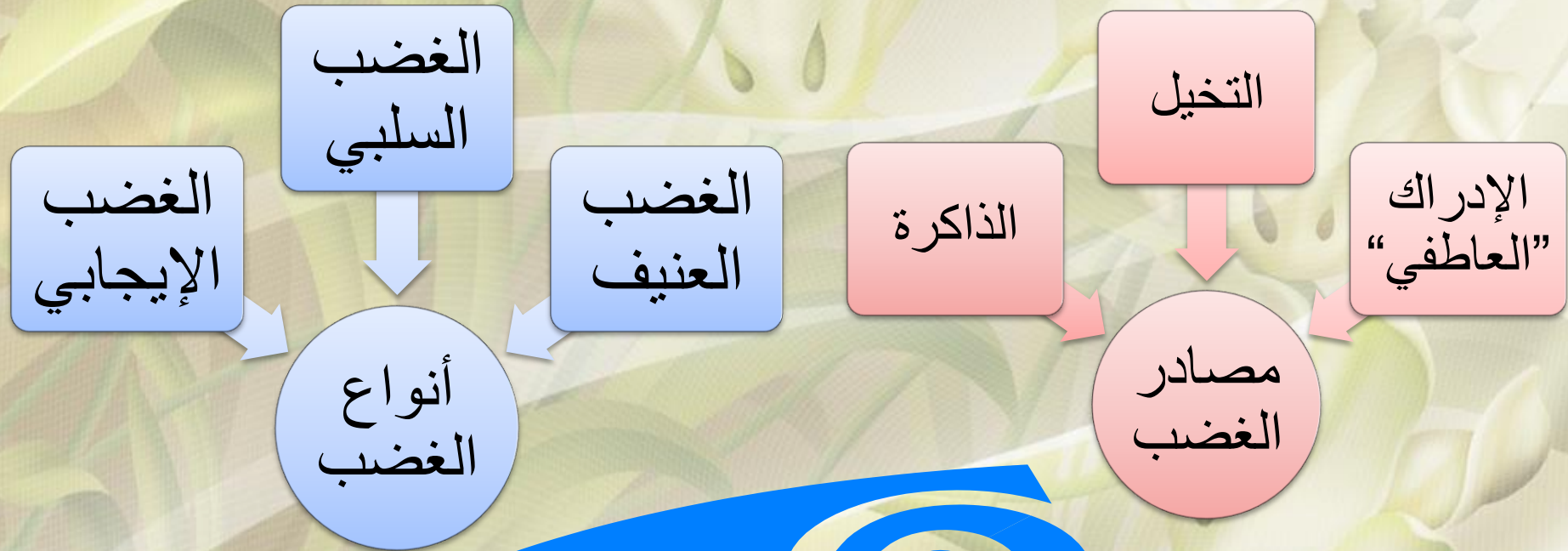
• كيف تبدو وأنت غاضب ؟

*H.I.Elfarh*





# ما هي حقيقة الغضب ؟ إستجابة عاطفية للتعامل مع ما يدركه الإنسان على أنه أذى أو تهديد لكيانه وحياته



H.I.Elfarkh

# لماذا يحدث الغضب؟

- ✓ العنف .
- ✓ الخوف .
- ✓ التهديد .
- ✓ الضوضاء .
- ✓ ضياع الفرص .
- ✓ الإحباط .
- ✓ ضغوط الحياة .
- ✓ التوقعات .
- ✓ النصب والإحتيال .
- ✓ المقارنة .
- ✓ نقص الإحتياجات .
- ✓ السخرية .
- ✓ الشعور بالظلم .
- ✓ الكذب والخداع .
- ✓ الإساءة لي والآخرين .
- ✓ النقد وتثبيت الهمة .
- ✓ التقليل من الشأن .
- ✓ الإستغلال .
- ✓ التجاهل .
- ✓ الرفض .

القائمة ليس لها حدود  
وتختلف من  
شخص لأخر على  
حسب تربيته  
وبرمجته السابقة

H.I.Elfarkh



# ما وراء الغضب !!!



- الحزن
- عدم الحب
- عدم التقدير
- الذنب
- الخوف
- العار
- الكراهية
- الألم
- الغيرة
- القلق

H.I.Elfarh

# العقل والجسد

يرسل العقل الرسائل إلى الجسد فيتفاعل معها الجسد ثم يرسلها مرة أخرى إلى مصدرها في العقل فيقوم العقل بإرسالها مرة أخرى إلى الجسد وبذلك تزداد حدة الأحاسيس والتجربة .

## نصائح هامة :

- ✓ يجب أن نغير رسالة الذهن المرسله للعقل ثم للجسم لكي يتم التغيير المتزن.
- ✓ بما أن الرسائل الذهنية مستمرة في الحركة إذا يمكن تغييرها .

## ◀ نتائج الغضب :

- ضياع الفرص
- ضياع العقل
- ضياع العلاقات
- ضياع الصحة
- ضياع الدين
- ضياع الحياة

□ إذا أرد أن تكون مع خالق الكون فيجب أن تدخل إلى السكون .

□ محب المال يعيش في أهوال .

H.I.Elfarh



# ساعة الحياة

- هي الساعة الزمنية والنفسية التي يمر بها الإنسان في كل مراحل حياته لكي يصل إلى التحول الإيجابي والنمو المتزن وبها يستطيع أن ينفصل تماماً ذهنياً و نفسياً عن الوقت النفسي والزمني لتحديات الحياة .

## وفي ذلك بداية التغيير

وهنا يصل الإنسان إلى



من خبرات الحياة ، وذلك يؤدي إلى :

□ البداية الايجابية الجديدة .

□ السلام الداخلي .

□ تغيير السلوك القديم وتعلم سلوك جديد يحتاج إلى التقرب إلى الله عزوجل .

J.I. Elfarh

# ساعة الحياة



- البحث عن الحكمة يتطلب الحكمة في البحث.
- لتصبح حكيم يجب أن تدرك الغرور والتحديات وسلوكك وأحاسيسك .
- الحب يؤدي إلى السعادة ثم النجاح ثم المال .
- الحب يبدأ بأن يثق الإنسان في نفسه ويحبها ولكن يحذر الغرور ثم يحب الآخرين ويثق بهم .



# ساعة الحياة

- في ساعة حياة الإنسان قد يفقد جزء منها في كل تحدي من تحديات الحياة فتصبح حياته سلسلة من المتاعب فيجب عليها أن يحولها إلى سلسلة من النجاح بمواجهة هذه التحديات وتحقيق أهدافه.
- فكر في الأسوء توقع الأفضل وإبدأ بمرونة تامة .
- مجرد ما يفقد الإنسان حالته النفسية المتزنة يفقد الإنسان إنسانيته .
- أنا لا إيجابي ولا سلبي ولكني إنسان بما أحققه وأفتخر بنفسى وليس بما أحققه .
- إذا أعطينا الإنسان اللقب والعنوان والمال يغيب الإنسان ويبقى اللقب والعنوان والمال **فماذا تفضل أن تبقى إنسان أم**

!!!!!!!!!!!!!!

H.I.Elfarkh

# ما الذي يغضبك!!!!

- أكتب قائمة بالأشياء التي تسبب لك الغضب ؟
- أكتب لماذا تغضبك هذه الاشياء ؟
- أكتب ماذا يحدث عندما تغضب ؟
- أكتب ماذا تفعل عندما تغضب ؟
- أكتب كيف يظهر غضبك على تفكيرك وجسمك وأحاسيسك ؟
- أكتب ماذا تفعل لكي تهدئ من روعك ؟



H.I.Elfarkh



# ما الذي يغضبك ؟

أشرح لزميلك باختصار آخر مرة غضبت فيها :

- ماذا حدث لك ؟
- ماذا كانت النتيجة ؟
- كيف كانت أحاسيسك ؟

بعد أن تجب على هذه الأسئلة  
فهل تجد أن الغضب ضروري  
لكي تضع مقابله العقل و  
العلاقات والفرص والصحة  
والدين والحياة .  
لذلك يجب عليك أن تعيش  
حياتك ، حياة رائعة سعيدة .

- كيف تعرف أن شخص آخر  
يغضب ؟
- ماذا تفعل لو صرخ فيك شخص  
غاضب ؟
- ماذا تفعل لكي تهدئ غضبه ؟
- هل تغضب على نفسك ؟
- ما هي آخر مرة غضبت فيها  
على نفسك ؟
- كيف كنت مشاعرك وسلوكك ؟

H.I.Elfarkh

# قواعد الحياة السعيدة

- ما تفكر فيه يتسع وينتشر ويسبب الأحاسيس لذلك فكر في الحل وعش حياتك بسعادة .
- ليس من المهم ما يحدث لك ولكن الأهم ما الذي ستفعله بما يحدث لك .
- أفصل بين ما هو أنت وبين التحدي انت أكبر وأقوى مما تتخيل .
- الأمل في الحاضر والمستقبل والأمل في الله عزوجل أهم وأشمل .

تقوي  
العزائم

تفتح في  
القلب  
بابا  
البهجة

تثبت  
الأقدام

التحديات

عند مواجهة الصعوبات لك الإختيار :

أن تواجه المشكلة  
وتحلها وتعيش  
بسعادة

أن تتقبل المشكلة كما  
هي وتعيش في حزن

H.I.Elfarkh



# أحذر هذه الأشياء

الذهن  
والزمن

الروتين  
السلبى

حالات  
الخنقة

الإرهاب  
الداخلي

الطوارئ  
الداخلية

*H.I.Elfarkh*

# تفادي هذه الأشياء

---

الشكوى  
للآخرين

الحكم السريع

البعد عن الله  
سبحانه وتعالى

التفكير في  
الانتقام

تحزين الغضب

لوم الآخرين

المكتئبين  
ودائمي الشكوى

الإدراك السلبي  
للماضي

H.I.Elfarkh



# إفعل هذه الأشياء

التنمية الذاتية

ساعد أكبر عدد  
ممكن من الناس

العرفان  
والشكر لله

التقرب لله  
عز وجل

توقع الخير بإذن  
الله

التحسن  
المستمر

عدم  
الإستسلام

التسامح  
المتكامل

إفصل بينك وبين  
التحديات

إختار  
مستشار لك

H.I.Elfarkh

# إستراتيجيات التعامل مع الغضب " الإدراك "



H.I.Elfarkh



# إستراتيجيات التعامل مع الغضب ” الإدراك ”

IMPORTANT  
APPROPRIATE  
MODIFIABLE  
WORTH IT

هام

مناسب

ممكن تعديله

هل يستحق

H.I.Elfarkh

# إستراتيجية التسامح المتكامل

إن التسامح هو  
أساس الطاقة  
المجردة .  
ماترسله إلى  
العالم يعود عليك  
من نفس النوع .

- التفكير في الشخص .
- الإسترخاء والتعمق .
- التخيل والرجوع للماضي .
- الإستدعاء والتسامح المتكامل .
- الإسترجاع .
- الإختبار في المستقبل .

H.I.Elfarkh



# البداية

• الآن أشكر الله سبحانه وتعالى وتذكر-----<

• ما تزرعه هو ما سوف تحصده .  
• ما تعطيه هو ما سوف تحصل عليه .  
• أفعّل للآخرين ما تريد منهم أن  
يفعلوه بك .  
• لا تفعل للآخرين ما لا تريد منهم أن  
يفعلوه بك .  
• بإظهارك الرحمة للآخرين ستظهر  
الرحمة عليك .

H.I.Elfarkh